

Paquetes de Vegetales a la Parrilla

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

- 2 calabacines pequeños (en rodajas)
- 2 calabazas amarillas (en rodajas)
- 4 papas de cáscara roja, pequeñas (bien lavadas y cortadas en rodajas)
- 1/2 cebolla roja (en rodajas)
- 1/2 pimienta (rojo o verde, sin semillas y en rodajas)
- 1/4 taza de aderezo italiano, bajos en grasa
sal y pimienta ((opcional, al gusto))

Preparación

1. Caliente la parrilla a fuego medio o a 350°F.
2. Lave los vegetales y córtelos en rodajas.
3. Mézclelos en un tazón grande. Agregue el aderezo y mezcle hasta que todos los vegetales estén cubiertos.
4. Corte 2 cuadrados de papel aluminio y coloque la mitad de la mezcla de vegetales sobre cada uno. Ponga una pedazo igual de papel aluminio sobre la mezcla de vegetales y pliegue el pedazo de abajo con el de arriba para formar un paquete.
5. Coloque en la parrilla precalentada de 20 a 30 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Si tiene una parrilla,

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	160
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	130 mg
Total de Carbohidrato	30 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

hornee los paquetes de vegetales en el horno a 400 °F de 20 a 30 minutos.

6. Antes de abrir los paquetes, haga orificios en el papel de aluminio con un tenedor. ¡Tenga cuidado al abrir el papel aluminio porque el vapor estará muy caliente y puede quemarse!

7. Vierta los vegetales en un plato o sívalos en los paquetes de papel aluminio.

Notas

Pruebe diferentes verduras-tomates, judías verdes, patatas dulces, champiñones, brócoli, zanahorias, maíz o tus favoritos.

Use hierbas y especias en lugar de aderezo-chile en polvo, especias italiano o oriental, albahaca, oregano, polvo de curry. ¡Sea creativo!

Connecticut Food Policy Council, Visit Website